

# Couscous de légumes

## en marmite norvégienne



- Courgettes : 400 g
- Carottes : 300 g
- Navets : 200 g
- Pois chiches (cuits) : 200 g
- Oignons : 150 g
- Bouillon de légumes : 150 cl
- Semoule de couscous : 250 g
- Huile d'olive : 5 cl
- Épices (ras el hanout ou épices à couscous) : 10 g
- Sel : 5 g



MAROC



( pour 4 personnes)

### Étapes de préparation

#### 1. Préparer les légumes :

Épluchez les carottes, les navets et les oignons.  
Coupez-les en morceaux.  
Coupez les courgettes en gros dés.

#### 2. Faire revenir les légumes :

Dans une cocotte, chauffez l'huile d'olive.  
Ajoutez les oignons et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.  
Ajoutez les carottes, navets, courgettes et les épices. Mélangez bien.

#### 3. Ajouter le bouillon et porter à ébullition :

Versez le bouillon chaud sur les légumes, ajoutez les pois chiches, et portez à ébullition.  
Maintenez une ébullition douce pendant 5 minutes.

#### 4. Placer dans la marmite norvégienne :

Retirez la cocotte du feu et placez-la dans la marmite norvégienne.  
Laissez cuire pendant 2 heures.

#### 5. Préparer la semoule :

Juste avant de servir, préparez la semoule : dans un saladier, versez 25 cl de bouillon chaud sur la semoule, couvrez et laissez gonfler 5 minutes.  
Égrenez avec une fourchette.

#### 6. Finition avant de servir :

Sortez la cocotte de la marmite.  
Vérifiez la cuisson des légumes, ajustez l'assaisonnement.  
Servez les légumes sur la semoule, accompagnés du bouillon chaud.



**Préparation**  
**20 minutes**



**10 minutes**  
**ébullition**



**2 heures**  
**en Marmite**



**mavieeco.fr**